

# SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR MÄDCHEN (IM ALTER VON 10-12 JAHREN)



Die Mädchen erhalten im Kurs Impulse und lernen Fertigkeiten kennen, mit denen sie seelische und Körperliche Angriffe vermeiden, abwehren und deutliche Grenzen aufzeigen können.

Denn wer Selbstvertrauen durch seine Körpersprache, Mimik und Stimme ausstrahlt, wachsam ist und sich Hilfe holt, vermeidet möglicherweise Angriffe oder schreckt mögliche Angreifer ab. Wichtig sind jedoch Wiederholungen und/oder Aufbaukurse. Eltern erhalten vorab ein Infoschreiben.



Leitung: Iris Danisch, Karin Feldhaus  
Kursort: Caritas, Werdohler Str. 3, Altena  
Tel.: 02352 919322

Datum: **Sa 19.08.2023**  
Uhrzeit: **10:00 - 14:00 Uhr**  
Kursgebühr: 55,00 € (mind. 8 Teilnehmende)  
Kooperationspartner: Caritas Altena, Iris Danisch  
Anmeldung: bei der KEFB Lüdenscheid  
Tel.: 02351 905290 oder per

Mail an die Adresse  
[altena-luedenscheid@kefb.info](mailto:altena-luedenscheid@kefb.info)

